



食育ひろば



今年も梅雨の時期をむかえ、蒸し暑く、じめじめする日も多くなってきました。こんな天候のときには、食中毒に注意が必要です。食中毒の原因となる細菌は、高温多湿の環境が好きなものが多く、油断すると知らないうちに食べ物の中で増えてしまいます。食中毒にならないように気をつけるべきポイントをチェックしてみましょう。

食中毒予防

①「つけない」	②「増やさない」	③「やっつける」		
<p>◆ウイルス・細菌の種類</p> <p>◆主な食品</p>	<p>ノロウイルス</p> <p>・カキなどの2枚貝</p>	<p>サルモネラ</p> <p>・鶏肉や卵など</p>	<p>O-157</p> <p>・生肉や生野菜など</p>	<p>カンピロバクター</p> <p>・生肉など</p>

冷蔵庫内は「7割程度」の収納にして、冷気を循環させる

「清潔」なタオルや布巾を使う

こまめな「手洗い」

電子レンジを使用する際は「加熱ムラ」ができないように途中で食品の向きを変える

肉や魚は「汁」が他の食品につかないように気をつけ、中心部まで「しっかり加熱」する

まな板は肉用・野菜用など「用途」で分ける

時間が経って怪しい食品は、思いきって「捨てる」、ゴミはためない

調理が終わったらシンクも洗い、水気をふき取る

食中毒を防ぐには、食品の取り扱いに気を付けるだけでなく、「手洗い」がとても重要です。料理をする時、食べる前には、まず、丁寧な手洗いをして、安全に食事をしましょう。